

Léger



Lachs in Kräuterkruste

Hauptgericht für 4 Personen

- 60 g Crackers*
- 1 Bund glattblättrige Petersilie
- 4 Lachsfilets à ca. 150 g Salz, Pfeffer
- 1 Ei
- 20 g Mehl
- 2 EL Halbfettbutter*
- 1 EL Olivenöl

Für die Panade Crackers in einen Plastikbeutel geben und zerbröseln. Petersilie hacken. Beides mischen. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Ei in einem Suppenteller verquirlen. Mehl und Panade je in einen Teller geben. Fisch zuerst im Mehl, dann im Ei wenden und anschliessend panieren. Panade gut andrücken. Butter und Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Fisch bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten. Fisch dabei einige Male wenden. Der Lachs darf in der Mitte noch rosa sein.

TIPP Mit Salat und Sojasauce servieren.

Zubereitung ca. 25 Minuten

Pro Person ca. 32 g Eiweiss, 18 g Fett,
14 g Kohlenhydrate, 1450 kJ/350 kcal

* Erhältlich im Léger-Sortiment.